

Smagens Dag



Giv smagen fylde - Jordskokker i marts

Af Annemarie Sneholm



Kort om

Jordskokker

Jordskokker (*Helianthus tuberosus*) er kommet til Europa fra Amerika i 1600-tallet. På engelsk hedder jordskok Jerusalem Artichokes, formodentlig fordi den lidt søde og lidt bitre smag af den tilberedte jordskok minder om artiskok. På fransk hedder den Topinambours efter en indianerstamme, som kom med til Frankrig sammen med jordskokken. Jordskokker er knolde fra en plante i solsikkefamilien, og den kan have små gule blomster, der ligner solsikker og dufter af vanilje. Disse blomster kan spises.

Jordskokken er nem at få til at gro i Danmark. Nogle haveejere er ikke helt gode venner med den, da den breder sig virkelig flot og nogle gange mere end godt.

Jordskokker kan ligne en knoldet udgave af en aflang kartoffel, men den indeholder ikke stivelse som kartofler. I stedet har den inulin, bygget af fruktoseenheder, som giver sød smag især i tilberedt jordskok. Inulin optages ikke på samme måde som det meste fruktose og påvirker ikke blodsukkeret.

Rå jordskokker har en særlig nøddesmag og er meget sprøde og delikate. Nogle oplever at få luft i maven af jordskokker, andre at den søde smag dominerer. Jordskokker kan både koges, bages og steges. Selvom den kræver en omhyggelig rensning med både børste eller svamp, kniv og vand, så er det lækkert at bevare skrællen på.

I denne workshop skal du stege jordskokker i ovnen, mens du tilbereder en fyldig bønnemos til. Her bruger vi danske hestebønner, som er brune, med en fast struktur og en cremet indre konsistens. Du kan også bruge kidneybønner eller brune bønner. For at give bønnemosen ekstra fylde og smag tilsætter vi cornichoner og kapers som i remoulade - og estragon som i bearnaise. De sorte, fermenterede hvidløg fremhæver en mere rund, krydret og fyldig smag. Dem kan I undvære, hvis de ikke er til at skaffe. Ansjoser giver en mere fyldig saltsmag, men kan erstattes af almindeligt salt.

Vidste du, at bønner ...

- har et stort indhold af protein og kostfibre
- bidrager med god umamismag
- er glutenfri
- har et lavt klimaaftryk.

Vidste du, at ...

- Tørrede bønner skal skylles og derefter stå i blød i minimum 10 timer, før de koges i frisk vand i cirka 30-40 minutter
- Kogevandet kan anvendes som fond
- Bønner fra dåse og brikker kan anvendes direkte.

Smagens Dag



Bagte jordkokker med bønnemos og kål

2 personer

I skal bruge

500 g jordkokker
2 spsk. olivenolie
½ tsk. salt
Peber, 6 vred på kværnen
½ tsk. timian

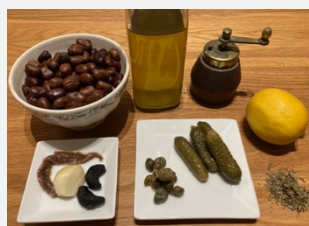


Hvis du koger bønner selv

100 g tørrede bønner, fx danske hestebønner
½ tsk. Salt
1 laurbærblad
1 fed hvidløg
10 sorte peberkorn
Vand

Bønnemos

1 fed hvidløg
2 fed sorte, fermenterede hvidløg
1 ansjosfilet
½ dl olivenolie
Saft fra ½ citron
Peber, 5 vred på kværnen
4 cornichoner
1 spsk. kapers
½ tsk. estragon
½ dl kogevand fra bønnerne eller vand
1 spsk. cremefraiche



Tilbehør

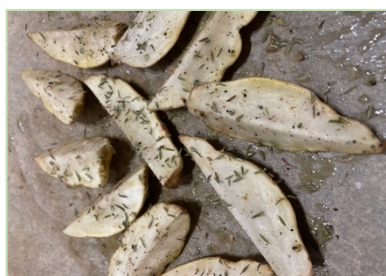
¼ spidskål
½ rød grape



1 spsk. olivenolie
1 tsk. lys balsamico eller din yndlingseddike
Salt og peber efter smag
Cremefraiche og grøn pynt efter eget ønske

Sådan skal I gøre

1. Hvis du bruger tørrede bønner, skal du sætte dem i blød og koge som anvist på pakken og tilsætte laurbærblad, hvidløg, salt og peberkorn. Gem kogevandet til mosen.
2. Skrub jordkokkerne meget, meget grundigt. Brug eventuelt en urtekniv til at skrabe rent omkring 'knaster'.
3. Tænd en ovn på 200⁰ C, og lav en bageplade klar med bagepapir.
4. Skær jordkokkerne i kvarte på langs, og vend dem med olivenolie, salt og peber på pladen med papir. Bred bådene ud i et jævnt lag, drys med timian.
5. Bag jordkokkerne i den varme ovn i cirka 30 minutter, eller til de er gyldne og møre.
6. Blend de kogte bønner med frisk hvidløg, fermenteret hvidløg, ansjos, olivenolie, citronsaft og peber.
7. Tilsæt cornichoner og kapers sammen med lidt estragon.
8. Justér konsistensen med kogevand fra bønnerne eller almindeligt vand. Smag eventuelt til med en skefuld cremefraiche.
9. Snit spidskålen i tynde strimler, og kram dem let med olivenolie og eddike, salt og peber.
10. Skær fileter af grapefrugten, og anret kålen med grape ovenpå.
11. Servér de sprøde, bagte jordkokker med den fyldige bønnemos og den friske, syrlige kålsalat.



Smagens Dag



Smag på de bagte jordkokker

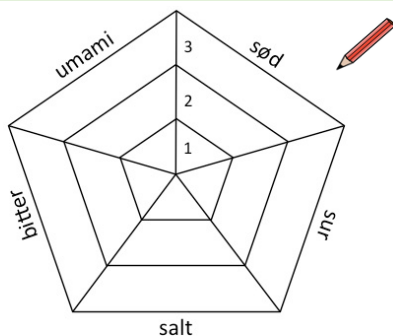
Smag på jordkokkerne. Brug Smage-5-kanten.

Smager jordkokkerne lidt salt, farves felt 1 under salt.

Smager jordkokkerne lidt sødt, farves felt 1 under sød osv.

Udfyld Smage-5-kanten

Hvad minder smagen, duften og tekturen i de bagte jordkokker om?



Smag på en rå skive jordkok, og diskutér forskellen på rå og bagt udgave.

Smag på hele retten: jordkok, bønnemos og kål med grape. Diskutér om mosen giver fylde og kålen friskhed og syre, og om det hele tilsammen udvider jordkokkernes smag.

TIP

Jordkokker smager skønt som suppe. Skær de rensede jordkokker i mindre stykker, og kog dem møre i en grøntsagsfond. Blend dem med en stavblender, og smag til med salt og peber. Servér med lidt olie og et grønt drys af fx bredbladet persille på toppen.

TIP

Skær papirtynde skiver af den rensede jordkok på et mandolinjern, og steg skiverne i olie til sprøde chips. Smag til med salt.

Tænk og drøft

Hvad kan I også spise sammen med jordkokker? Tal om, hvilke smage, der passer godt sammen med jordkokker. Diskutér, hvornår I vil servere jordkokker.

Lav jeres egen ret med jordkokker.

I kan prøve at sætte smage til jeres jordkokker, fx spidskommen, paprika eller chili.

Brug Smage-reolen, og vælg smage til jeres jordkokker.

TIP:

Prøv at give jordkokkerne fylde med lidt ost, fx revet parmesanost eller små stykker gorgonzola, hvis du kan lide den slags ost.



Smagens Dag



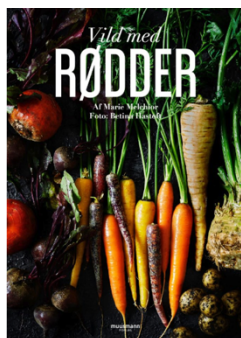
Vil du vide mere?

På www.smagensdag.dk kan du finde mange andre opgaver og opskrifter med grøntsager, der bliver fyldige med tilbehør. Du kan finde spændende workshops på www.smagensdag.dk/også blive klogere på, hvordan marinering og purering kan give bælgfrugt god mundfølelse på <https://smagensdag.dk/plantekundskab-med-smag/>

Brug teksturkort og Smage-5-kanten

- Teksturkort: <https://smagensdag.dk/wp-content/uploads/2017/08/Teksturkort.pdf>
- Smage-5-kanten: https://smagensdag.dk/wp-content/uploads/2017/08/Smage_5_kant_ark.pdf

Vil du læse mere om jordskokker?



Vild med rødder

Marie Melchior, Muusmann Forlag, 2020



Nikolajs grønne verden

Nikolaj Kirk, Forlaget Møntergården, 1999



Meyers salater

Claus Meyer. Lindhardt og Ringhof, 2015

*Materialet er udarbejdet af Annemarie Sneholm Carlsen for Smagens Dag.
Fotos: IstockPhoto side 1, øvrige fotos Annemarie Sneholm
Redaktion og layout: Mariann Bach Nielsen*